



# MANEJO DEL ESTRÉS ANTE EL COVID-19

## ES MEJOR PREVENIR



Ante la nueva realidad que estamos viviendo con la presencia de la pandemia y nuevas formas de enseñanza te recomendamos:



### **Establece una rutina en la medida de lo posible.**

Define un horario para levantarte, estudiar, hacer ejercicio, así como para actividades de autocuidado.



### **Disminuye la autoexigencia.**

Ninguno de nosotros podrá realizar actividades exactamente de la misma manera que antes. Por lo tanto, acepta que este período requerirá adaptación, que es un proceso.



### **Socializa.**

La cuarentena puede convertirse también en una invitación a reinventar formas de estar físicamente aislado, pero cerca emocionalmente.



### **Limita el período**

que dedicas a leer noticias sobre el tema de la pandemia.



### **Intenta ponerse en contacto**

en forma virtual todos los días con las personas que aprecias, a través del medio más cómodo.



### **Aprovecha a ver películas, series o leer libros que tenías como pendientes.**

La cultura es fundamental en estos tiempos como forma de sobrellevar esta situación.



### **Aliméntate en forma saludable e hidrátate bien.**

Esto le dará energía y fortaleza a tu cuerpo para enfrentar esta situación atípica.



### **Encuentra formas de organizar las actividades de tu vida cotidiana.**

La ansiedad puede vincularse con la sensación de falta de control u organización. En tiempos de incertidumbre como este, practicar el control sobre cosas pequeñas puede ayudar, como organizar estantes, ordenar tu armario. Esta puede ser una oportunidad para avanzar en cosas que tenías pendientes.



### **Si te es posible, utiliza un espacio diferente para relajarte,**

que no sea exactamente el mismo espacio donde estudias. ¡Y procura no estudiar en la cama o en el sofá!



### **Ponle humor en tu vida diaria**

para contrarrestar la incertidumbre e inestabilidad de la situación actual.

Por una colmena  
**SEGURA**

**Busca ayuda** cuando sientas que no puede lidiar solo/a con la situación actual.

**800 panicug (7264284)**  
**sos@ugto.mx**

